

肝機能障害や高血圧・脳出血の原因の一つに飲酒があります  
健康な生活を送るため、お酒との付き合い方を考えてみましょう

# おいしいお酒 飲めてますか？



監修：岡山県精神科医療センター 医師 橋本 望

# 体の不調はお酒のせいかもしれません

肝機能異常の指標として、 $\gamma$ -GTPが100 IU/Lを超える人は  
飲酒習慣の見直しが必要です。

## 喉・食道

口腔がん  
喉頭がん  
食道がん

## 肝臓

脂肪肝  
アルコール性肝炎  
肝硬変  
肝臓がん

## 大腸

大腸がん  
(結腸/直腸がん)

## 脳・神経

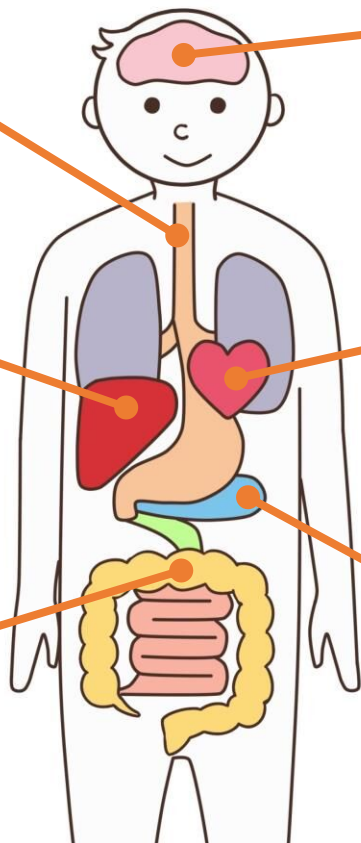
認知症  
末梢神経障害  
けいれん発作  
睡眠障害

## 心血管系

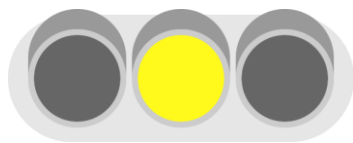
高血圧・不整脈  
虚血性心疾患  
心筋症

## 膵臓

糖尿病  
膵炎  
膵がん



その他 急性アルコール中毒・筋力低下・胎児性アルコール症候群・乳がん



## 飲酒量の目安



1日あたりの飲酒量が、下記の量を超えると、  
生活習慣病のリスクが高まると言われています。

男性：**純アルコール量 40g**



例1：ビール(5%) 500ml缶 2本  
例2：缶チューハイ(7%) 350ml缶 2本  
例3：日本酒(15%) 2合  
例4：焼酎(25%) 200ml(グラス1杯)

女性や高齢者：**純アルコール量 20g**



例1：ビール(5%) 500ml缶 1本  
例2：缶チューハイ(7%) 350ml缶 1本  
例3：日本酒(15%) 1合  
例4：焼酎(25%) 100ml(グラス1/2杯)

普段飲んでいるお酒の**純アルコール量**を計算してみましょう。

**純アルコール量 = 飲酒量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8(アルコール比重)**

# お酒を減らすひと工夫

お酒の合間に  
水をはさむ。



ノンアルコールも  
うまく使ってね

何をどれだけ飲んだか  
記録をつける。



飲酒日記アプリ  
もあるよ!

たくさん飲む人と  
一緒に飲むのを避ける。



3分  
で  
できる

## 便利なアプリでもっと工夫できる

「SNAPPY-CAT飲酒チェックツール」を利用すると、  
お酒の飲み方や適的な飲酒量が簡単に分かります。

<https://snappy.udb.jp/>



スナッピーキャット

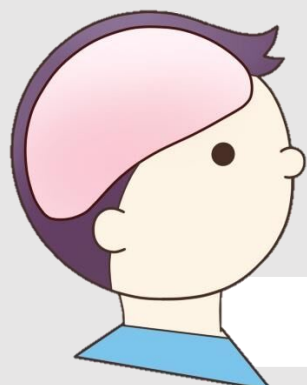
検索

## お酒を上手く減らせない場合は アルコール依存症の可能性もあります



WHO(世界保健機関)のガイドラインでは  
**3つ以上に当てはまる場合に**依存症と診断されます

1. 飲酒したい欲求がとても強くわきおこる
2. 飲酒のタイミングや飲酒量をコントロールできない
3. お酒が切れたら不快な症状がでる
4. 以前より強いお酒や多い量でないと酔えなくなった
5. 酔っている時間が長くて他のことができなくなった
6. 心身に有害な結果が起きていても飲んでしまう



依存症は、脳の情報伝達に異常をきたす  
**「脳の病気」**です。病院での薬物治療や  
自助グループの参加等により回復します。  
家族だけでも先に相談すると効果的です。

まずは専門機関に相談してみましょう

# お酒の付き合い方や減酒のための薬物療法、 家族のみの相談などにも柔軟に対応しています。

## 岡山市相談拠点

### 岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号

TEL : 086-803-1273

FAX : 086-803-1772

岡山駅から市役所筋を南へ徒歩20分

「市役所前」バス停下車



## 岡山県相談拠点

### メンタルセンター岡山

〒700-0985 岡山市北区厚生町3丁目3番1号

TEL : 086-201-0850

FAX : 086-201-0851

岡山駅から南西に徒歩30分

「光生病院前」「厚生町商工会議所前」バス停下車



## 治療拠点/専門医療

### 岡山県精神科医療センター

〒700-0915 岡山市北区鹿田本町3-16

代表 : 086-225-3821

連携室TEL : 086-225-3833

連室室FAX : 086-225-3855

岡山駅から市役所筋を南へ徒歩20分

「市役所前」「精神科医療センター西」バス停下車



## 専門医療

### 林道倫精神科神経科病院

〒703-8520 岡山市中区浜472

TEL : 086-272-8811

FAX : 086-273-9944

岡山駅から車で約10分

「宇野団地入口」「林病院入口」バス停下車



## 専門医療

### 慈主病院

〒702-8508 岡山市南区浦安本町100-2

TEL : 086-262-1191

FAX : 086-262-4488

岡山駅から車で約25分

「慈主病院」バス停下車



## 専門医療

### 希望ヶ丘ホスピタル

〒708-0052 津山市田町115

TEL : 0868-22-3158

FAX : 0868-22-3150

津山駅から車で約10分

「希望ヶ丘前」バス停下車



## 専門医療

### 積善病院

〒708-0883 津山市一方140

TEL : 0868-22-3166

FAX : 0868-22-6527

津山駅から車で約10分

津山口駅より徒歩約5分



## 専門医療

### ももの里病院

〒714-0021 笠岡市園井2263

代表 : 0865-62-5321

新規予約TEL : 0865-62-5606

笠岡駅または里庄駅から車で約10分

「今井小学校前」バス停下車



依存症治療への不安と同時に精神科病院への受診に不安を持つ場合があるようです。以前は「断酒しか方法がない」と言われていましたが、現在はアルコール問題が軽度の方には「お酒を減らすことから相談できる」ようになりました。

一人で悩まず、相談機関ならびに専門医療機関にお気軽にご相談ください。